

البحث السابع :

الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم

المصادر :

د / أمل بنت صالح سليمان الشريدة
كلية التربية جامعة القصيم
المملكة العربية السعودية

” الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم ”

د/ أمل بنت صالح سليمان الشريدة

• ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية وفحص الدور الذي تقوم به الثقة بالنفس في تعديل العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية ومعرفة القدرة التنبؤية للثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية على التنبؤ بالرضا عن الحياة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) كما أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لديهم قدرة تنبؤية بالرضا عن الحياة. وقد اقترحت الباحثة مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: (الرضا عن الحياة - الثقة بالنفس - التوافق مع الحياة الجامعية)

*Self - Confidence and Compatibility with University Life Kmenbiat
Good about Life Among Students of the College of Education -
Qassim University*

Abstract :

The study aimed to find out the relationship between life satisfaction and self-confidence and compatibility with university life and examine the role played by the self-confidence to modify the relationship between life satisfaction and compatibility with university life and knowledge of the predictive ability of self-confidence and compatibility with university life to predict good about life. The study included tools to measure satisfaction with life and the measure of self-confidence and scale compatibility with campus life and resulted in the results of the study were as follows: There is a positive correlation between life satisfaction and self-confidence and compatibility with university life at the level of significance (0.001) The results also indicated that the self-esteem and compatibility with university life confidence have predictive ability good about life. The researcher has proposed a set of recommendations.

key words: (Life satisfaction - self-confidence - Compatibility with university life).

• مقدمة :

تتناول الدراسة الحالية موضوع من الموضوعات الحديثة نسبياً على ساحة علم النفس الإيجابي ألا وهو الرضا عن الحياة فهو الغاية المنشودة التي يسعى إليها الإنسان حتى يبلغها وتتناول الدراسة مفهوم الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية وتحقيق الرضا عن الحياة هو قمة مطالب الإنسان وغاية يسعى للوصول إليها كما أنه مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

ويذكر عادل عبد الله (١٩٩٧: ٥) أن الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان كما أنها تساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي لديه كما أن انعدام أو ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة كما تتأثر علاقته بالآخرين سلباً وينعزل عنهم.

كما يرى موس وهلهان Holhan & Moss (١٩٨٩: ٧٤) أنه يمكن من خلال الثقة بالنفس التنبؤ بالنتائج السيكولوجية السلبية لضغوط الحياة فكلما قلت الثقة بالنفس أو ضعفت شعر الفرد بضغوط الحياة بصورة أكبر لذلك أجريت العديد من الدراسات التي هدفت إلى زيادة معدل الثقة بالنفس لدى الأفراد وذلك للتحصين ضد ضغوط الحياة.

ويذكر بيكر وسريك Baker & Syiryk (١٩٨٥: ٣) أن التوافق مع الحياة الجامعية يرتبط بالصحة النفسية والطلاب المتكيفين أكاديمياً يحصلون على درجات أفضل ويشاركون في الأنشطة الطلابية ويبدون أكثر احتمالاً لإنهاء برامجهم الجامعية من الطلاب غير المتكيفين.

كما ترى انتصار يونس (١٩٩١: ٢٠) أن التوافق مع الحياة الجامعية يعتمد على مدى سلامة سير النمو السيكوبيولوجي كما يتوقف أيضاً على مدى قدرة الطلاب على التغلب على حالات الضغط النفسي التي يتعرض لها أثناء دراسته حتى يتمكن من الوصول إلى حالة اتزان واستقرار نفسي ورضا عن الحياة الجامعية بصفة خاصة ورضا عن الحياة بصفة عامة.

ويرى أحمد عزت (١٩٩٣: ٦) أن التوافق مع الحياة الجامعية يعني حدوث الانسجام بين الفرد وبين بيئته الجامعية وقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية كما يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أو صراعاً بحيث يتغير ويتوافق مع الظروف الجديدة فإذا عجز عن إقامة الانسجام بينه وبين بيئته قيل إنه سيئ التوافق أو معتل الصحة النفسية.

وترى الباحثة أن التوافق مع الحياة الجامعية هو أهم المقومات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية والتي تعمق لدى الطلاب الإحساس بالرضا عن الحياة الجامعية في الفترة التي يقضيها بالجامعة كما أن للتوافق دوراً فعالاً في تنظيم حياة الطالب بشكل سليم في التعامل مع أساتذته وزملاء الدراسة ومع البيئة الجامعية وقدرته على تحمل ضغوط البيئة الجامعية ويسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم الجامعية ويشارك في التفاعل الإيجابي مع الزملاء، ومما لا شك فيه أن التوافق مع الحياة الجامعية يدل على ثقة الطالب في قدراته وإمكاناته فكلما كان الطالب أكثر ثقة في نفسه كلما كان أكثر شعوراً بالأمن والاستقرار فالثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته.

وجملة القول: إن مفهوم الرضا عن الحياة هو أحد المؤشرات الهامة على الصحة النفسية لذلك اهتمت الباحثة بدراسة المتغيرات ذات العلاقة بالرضا عن الحياة بهدف التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الأفراد واكتشاف العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة خاصة أن الدراسات التي أجريت على مفهوم الرضا عن الحياة لا تزال قليلة في حدود علم الباحثة خاصة وأن في الآونة الأخيرة ظهرت العديد من المشكلات والاضطرابات العصبية لدى الشباب الجامعي ومنها الإحساس بعدم الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لذلك تصدت الباحثة لهذه الظاهرة لأنها تمثل واحدة من المشكلات والاضطرابات المهمة في حياة شباب هذا العصر كما أنها نقطة البداية لكثير من المشكلات والاضطرابات لدى الشباب الجامعي.

• مشكلة الدراسة :

- يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:
- « هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.
 - « هل تعدل الثقة بالنفس من العلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.
 - « هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة.

• أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى ما يلي:
- « معرفة اتجاه العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.
 - « التعرف على الدور المعدل والوسيط للثقة بالنفس في علاقة الرضا بالحياة والتوافق مع الحياة الجامعية.
 - « الكشف عن القدرة التنبؤية للثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

• أهمية الدراسة :

- تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:
- « تستمد الدراسة أهميتها من حيوية الظاهرة التي تناولها وأنها شغلت اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة.
 - « تستمد الدراسة أهميتها من خلال تناولها لمرحلة التعليم الجامعي ولشريحة الشباب نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وعقلية كما أنها تمثل الثروة البشرية للمجتمع.
 - « يمكن أن تساهم هذه الدراسة في لفت نظر القائمين على التعليم الجامعي بضرورة توفير أفضل بيئة يتم فيها التوافق والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

◀ قلة الدراسات العربية التي تتناول متغيرات الدراسة الحالية خاصة في البيئة السعودية في حدود علم الباحثة.

◀ يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج تنموية وإرشادية وتوعوية تهدف إلى زيادة الثقة بالنفس وتحقيق التوافق مع الحياة الجامعية ومن ثم تتحسن الصحة النفسية للطلاب الجامعيين ويتحقق لديهم الرضا عن الحياة.

◀ يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه سلوك الطالبات وتشجيعهن على مواجهة ضغوط الحياة الجامعية والتحديات اللاتي تتعرضن لها أثناء مرحلة الدراسة الجامعية ومن ثم يزداد الشعوب بالرضا عن الحياة لديهن وهي مطالب هامة للنمو في مرحلة الشباب.

• مصطلحات الدراسة :

تشتمل الدراسة على عدة مصطلحات هي على النحو التالي:

• الثقة بالنفس Self-Confidence:

تعرف بأنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. (Shrauger, 1990: 330).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بالجردة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الثقة بالنفس تعريب (عادل عبد الله، ١٩٩٧).

• التوافق مع الحياة الجامعية Adjustment to College:

هو أحد أبعاد التوافق العام، ويعرفه عباس عوض (١٩٨٤: ٤) بأنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق الانسجام والتوأمة بينه وبين البيئة الجامعية ومكوناتها الأساسية هي (الأساتذة - زملاء - الأنشطة الاجتماعية - الثقافية - الرياضية)، وقدرته على التحصيل الأكاديمي.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تعريب (علي عبد السلام، ٢٠٠٨: ١٦).

• الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يعرفه مجدي دسوقي (٢٠١٣: ٨) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الرضا عن الحياة، إعداد مجدي دسوقي (٢٠١٣: ٦٠).

• الإطار النظري للدراسة :

هو خلاصة نظرية حول متغيرات موضوع الدراسة الحالية.

• أولاً: الثقة بالنفس:

تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الفرد والتي تساهم بشكل مباشر في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد في نفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وتقديره المرتفع للذات مما يكون له الأثر الأكبر في تحقيق الهوية الإيجابية للفرد. عادل عبد الله (١٩٩٧: ٥).

ويذكر عبد العزيز القوسي (١٩٧٥: ٨٨) أن الثقة بالنفس تنبع من شعور الفرد بالأمن والاطمئنان النفسي أما عندما يشعر الفرد بالخوف أو يفقد شعوره بالأمن فيبدو عليه عدد من المظاهر منها ضعف الروح الاستقلالية والشعور بالتردد وانعقاد اللسان والتهيدة والانسحاب من المواقف الاجتماعية وعدم القدرة على التفكير المستقل وهذه الخصائص يجمعها ما يعرف بضعف الثقة بالنفس أو الشعور بالدونية.

• تعريف الثقة بالنفس:

يعرفها عبد العزيز القوسي (١٩٧٥: ٨٨) بأنها انعدام السعادة وقلة الرضا عن الحياة وانعدام الثقة بالنفس هو اضطراب نفسي وقلق داخلي وشعور يفقد السند وفقد ما لدى الفرد من قوة.

وعرفها شورجر Shrauger (١٩٩٠: ٨٧) بأنها إدراك الفرد لكفاءته وقدراته ومهاراته على أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس منها الدراسات الارتباطية التي تربط بين مفهوم الثقة بالنفس والعوامل الأخرى وتقسمت الدراسات في تناولها للثقة بالنفس إلى ثلاث مجالات أساسية هي على النحو التالي:

◀ ربط الثقة بالنفس بمقاييس تناول الأداء أو التحصيل الأكاديمي للأفراد.

◀ ربط الثقة بالنفس بمقاييس تناول النجاح الوظيفي أو المهني.

◀ ربط الثقة بالنفس بمقاييس تناول الصحة النفسية أو بعض جوانبها مثل الثقة بالنفس وعلاقتها بالسعادة والطموح ودافعية الإنجاز والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتغلب على الصدمات والتحديات.

وترى الباحثة أن الثقة بالنفس من الموضوعات الهامة خاصة عند ربطها بجوانب تحقيق الصحة النفسية لأنها أحد جوانب الصحة النفسية لدى الفرد وعند بل هي أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد لذلك هدفت الباحثة أن تتعرف على دور الثقة بالنفس كعامل وسيط بين التوافق في الحياة الجامعية وكمنبأ للرضا عن الحياة.

ويذكر محمد عبد التواب (٢٠١٠: ٣٦٠) أن الثقة بالنفس تعد سمة مكتسبة تتطور بتطور نمو الفرد ومن خلال خبراته ومن خلال مواقف الحياة التي

يواجهها حيث يعد نجاح الفرد في التغلب على المواقف المختلفة حافزاً لزيادة دفع مستوى الثقة بالنفس إلى مستويات أعلى والتي إن فقدها الفرد حرم من الكثير من الفرص التي تحقق له التوافق والتكيف مع الحياة وهناك مستويان للثقة بالنفس هما:

◀ الثقة المرتفعة بالنفس: ويتصف صاحبها بالشعور بالكفاية والتقبل من الآخرين والاتزان الانفعالي والشعور بالرضا عن الذات والرضا عن الحياة والكفاءة في التصرف في المواقف المختلفة بالإضافة إلى القدرة على مواجهة تحديات وضغوط الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالأمن والطمأنينة عند التفاعل مع الآخرين والرضا عن الحياة والقدرة على التكيف والتوافق الاجتماعي.

◀ الثقة المنخفضة بالنفس: ويتصف صاحبها بالإحساس بالضعف والعجز عند مواجهة المشكلات والاعتماد على الآخرين في الأمور العادية والميل إلى التردد والتراجع وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بالإضافة إلى المغالاة في الحرص والحساسية للنقد الاجتماعي والشعور بالخوف من المنافسة والإحساس بنقص الجدارة والكفاءة والمسيرة للآخرين خوفاً من النقد والسخرية والتهكم من الآخرين وعندما يفقد الفرد ثقته بنفسه تتأثر علاقته بالآخرين ويعزل عنهم ويعيش على هامش الجماعة وقد يلجأ إلى الأساليب التعويضية كاصطناع الوقار أو غير من الأساليب السلوكية في صور مرضية أو المبالغة في استخدام ميكانيزمات الدفاع النفسي.

وجملة القول: ترى الباحثة أن مفهوم الثقة بالنفس هو أحد أهم متغيرات الشخصية التي تلعب دوراً هاماً في توافق الفرد مع الحياة كما أنه أحد مظاهر الصحة النفسية.

• ثانياً التوافق مع الحياة الجامعية :

مفهوم التوافق بصورة عامة هو كلمة تعني لغوياً التقريب والوفاق ويبدل ذلك على أن علماء اللغة ينظرون إلى المفهوم من خلال المدلول الاجتماعي له كما أن علماء النفس اهتموا أيضاً بدراسة مفهوم التوافق على أنه التقارب بين طرفين يسعى كلا منهما إلى إضعاف عناصر الاختلاف بينه وبين الطرف الثاني وتنمية عناصر الاتفاق بينهم بصورة سليمة وقد أشار إلى هذا المدلول النفسي. المجيد عبد الرحمن (١٩٨٨: ٣).

كما عرف التوافق مدحت عبد اللطيف (١٩٩٦: ٣٢) بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو السلوكي ليلبي شروط البيئة المحيطة به أو الموقف الذي يواجهه أو خبرة جديدة يتعرض لها.

أما التوافق مع الحياة الجامعية فله عدة تعريفات هي على النحو التالي:

يعرفه أركوف Arkoff (١٩٨٦: ٤) بأنه قدرة الطالب الجامعي على تكوين علاقات ودية طيبة مع أعضاء هيئة التدريس الأساتذة ومع زملاءه.

ويعرفه مصطفى الصفتي (١٩٨٣: ٦٦) بأنه السلوك السوي للطالب الجامعي في مواجهة المشكلات الناشئة عن إشباع حاجات النفسية والاجتماعية وتحقيقها من خلال إقامة علاقات بناءة مع زملائه وأساتذته ومساهمته الفعالة في ألوان الأنشطة الجامعية الاجتماعية والثقافية والرياضية وغيرها.

ويشير محمود الزياي (١٩٦٧: ٥) أن مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية يشتمل على ستة أبعاد أساسية الأبعاد الثلاثة الأولى تعبر عن العلاقات الاجتماعية مع المحيطين والقدرة على التفاعل والتواصل معهم والأبعاد الثلاثة الأخيرة تمثل الأداء الأكاديمي وقدرة الطالب على التحصيل الدراسي ومهارات البحث والتلخيص التي هي من متطلبات التوافق مع الحياة الجامعية.

وتضيف عواطف شوكت (٢٠٠٠: ١٠٠) تعريفاً آخر للتوافق مع الحياة الجامعية بأنه سلوك أو نشاط يقوم به الطالب بهدف تحقيق النجاح في جميع جوانب حياته.

ويعرفه شليدس Shields بأنه يدل على نجاح الطالب في إتمام أدواره الرسمية وغير الرسمية في الحياة الجامعية.

ويتضح مما سبق أن للتوافق مع الحياة الجامعية عدة تعريفات مختلفة ولكنها تشير إلى مدى قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع الحياة الجامعية والقدرة على مواجهة كل التحديات والضغوط الدراسية والنفسية التي يتعرض لها وهو سلوك يقوم به الطالب الجامعي أو رد فعل تجاه المواقف التي يتعرض لها في الحياة الجامعية.

• أبعاد التوافق:

- يذكر فرج طه (١٩٩٣: ٥٣) أن للتوافق عدة أبعاد هي على النحو التالي:
- ◀ التوافق الاجتماعي: وهو القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية.
- ◀ التوافق الديني: وهو الالتزام والوسطية.
- ◀ التوافق الاقتصادي: وهو قدرة الفرد على إشباع الجانب المادي لديه.
- ◀ التوافق الدراسي: وهو النجاح في الأداء الأكاديمي والتحصيلي.
- ◀ التوافق المهني: هو تحقيق الأداء المهني المطلوب من الفرد.
- ◀ التوافق الأسري: هو تحقيق علاقات ودية مع أفراد الأسرة.
- ◀ التوافق الانفعالي: هو التوافق الوجداني والتوافق مع الدوافع المتصارعة.
- ◀ التوافق الصحي: هو تحقيق قدر من الرعاية الجسمية والصحية للفرد.
- ◀ التوافق الثقائي: هو اكتساب قدر من المعارف والمعلومات.

ويذكر أحمد عبد الخالق (١٩٩٠: ٦٩) أن أبعاد التوافق ثلاثة هي التوافق الدراسي والمهني والأسري.

كما يؤكد رشاد منصور (١٩٩٨: ٦٧) أن التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي مرتبطا ببعضهما لأن الفرد رضا عن ذاته وقدرته على التوفيق بين الدوافع المتصارعة توفيقا يرضيهما جميعاً وبحقق قدراً من التوازن الجيد وحسن التوافق الاجتماعي من أهم مظاهر التوافق الاجتماعي هو إدراك الفرد لحقوق الآخرين واكتساب المهارات الاجتماعية والتحرر من الميول المضادة للمجتمع وإقامة علاقات طيبة مع الأسرة والمجتمع والجامعة والبيئة المحلية.

ويضيف كمال دسوقي (١٩٩٤: ٣٢) أن لسوء التوافق مجالات عدة منها سوء التوافق الذاتي أو الشخصي وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني أو الدراسي وعلى ذلك فيكون سوء التوافق في مجال معين له صداه وأثره في مجالات أخرى فالإنسان وحدة نفسية اجتماعية وأي اضطراب في مجالات أخرى فالإنسان تأثير في جوانب شخصيته الأخرى.

• النظريات المفسرة للتوافق:

هناك ثلاثة نظريات اهتمت بتفسير التوافق هي على النحو التالي:

« نظرية التحليل النفسي: فسر فرويد التوافق لدى الإنسان بقدرته على إيجاد حالة من الاتزان بين الأنا الأعلى والأنا على الرغم من أنه يرى أن هناك بعض الحيل الدفاعية التي تؤدي إلى حالة من التوازن والتوافق بينما يرى أدلر أن للتوافق مظهرين هما المظهر السوي والتوافق السوي لدى الفرد الذي يدل على مدى تمتعه بالصحة النفسية أما المظهر الثاني فهو التوافق غير السوي وهو يدل على الاتجاه المرضي الذي يدل على اعتلال الصحة النفسية لدى الفرد، أديب الخالدي (٢٠٠٢: ٩٨).

« النظرية السلوكية: ترى مايسة النيال (٢٠٠٢: ١٤٢) أن التوافق كما فسره واطسون هو عملية آلية يقوم بها الفرد وهي عبارة عن استجابات مكتسبة من خلال الخبرات التي تعلمها الفرد واكتسبها في حياته عن طريق التعزيز بالإثابة والمكافأة والتشجيع وهو نفس التفسير الذي ذهب إليه العالم روجرز وأصحاب المدرسة السلوكية أنا لتوافق شأنه شأن أي سلوك ومكتسب من البيئة عن طريق التعزيز.

« النظرية المعرفية: يرى حسين سلامة (٢٠٠٦: ١٣٣) أن النظرية المعرفية قد حاولت تفسير التوافق من خلال تقييم وإدراك الفرد للمواقف الحياتية حيث يرى (لازاروس) Lazarus أن تقييم الفرد الأولى للموقف تحدد أسلوبه في التوافق معه فعندما يتعرض الفرد لموقف يشعر بأنه موقف ضاغط ويشعر بالإرهاق والتعب وأن هذا الموقف أو الحدث يفوق قدراته فتولد لديه استجابات انفعالية وفسولوجية تجاه الموقف أو الحدث الضاغط وقد يعتقد أنه موقف آخر أن لديه مصادره وإمكاناته لتغلب ويتحدى هذا الموقف أو يقع فريسة لهذا الموقف الضاغط لعدم قدرته على السيطرة على انفعالاته.

ترى الباحثة أن التوافق مع الحياة الجامعية هو أحد أبعاد التوافق كما أنه أحد المعوقات الأساسية التي تدل على الصحة النفسية والاجتماعية في الفترة التي يقضيها الطالب في الجامعة كما أنا لطلاب المتوافقين أكاديميين يحصلون على نتائج دراسية أفضل ويشاركون في الأنشطة الترفيهية ويكونوا أكثر قدرة واحتمالاً لإنهاء برامجهم الجامعية عن زملائهم الأقل توافقاً لذلك اتجهت الباحثة في دراستها الحالية لدراسة التوافق مع الحياة الجامعية وهل هي منبئ يشير إلى الرضا في الحياة بصفة عامة خاصة لدى شريحة الشباب الجامعي.

• ثالثاً الرضا عن الحياة:

يرى مجدي الدسوقي (٢٠١٣: ٤) أن الرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية حيث تعني الرضا عن الحياة هو تحمسا لفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة هي التفاؤل والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها وهو من الموضوعات الهامة التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن الحالي وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعاني من الشعور بالإحباط والإحساس بعدم الرضا عن الحياة.

• تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف شين وجونسون Shin & Johnson (١٩٨٧: ٤٧٥) أن الرضا عن الحياة هو تقدير لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاه لنفسه.

ويعرفها ريسي وآخرون Rice, et al. (١٩٨٨: ٣٧) أن الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته.

ويعرفها مجدي دسوقي (٢٠١٣: ٨) بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويتضح من خلال عرض التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة أنها تدل على مدى تقييم رضا الفرد عن نوعية الحياة التي يعيشها ويتم هذا التقييم من خلال خبرة الفرد ومن خلال منظومة نسقه القيمي حيث يقارن بين ظروفه الحياتية والمستوى الأمثل أو المعايير المثلى للحياة ككل.

ويضيف دينر Diener (١٩٨٧: ٧٥) أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية كما أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته هو أحد أهم العوامل المسؤولة عن الرضا عن الحياة.

ويرى ميشارا Mishara (١٩٨٤: ٤٦) أن إحساس الفرد بعدم الرضا عن الحياة من أهم المنبئات عن الشعور بالوحدة النفسية حيث إن الأفراد ذوي الحياة الاجتماعية غير المشبعة أكثر شعوراً بالوحدة بمقارنتهم بذوي الحياة الاجتماعية المشبعة أي إن هناك علاقة موجبة ودالة بين الشعور بالوحدة وعدم الرضا عن الحياة.

• أبعاد الرضا عن الحياة:

حدد مجدي الدسوقي (٢٠١٣: ٢١) ستة أبعاد للرضا عن الحياة هي على النحو التالي:

- ◀ الشعور بالسعادة.
- ◀ العلاقات الاجتماعية.
- ◀ الشعور بالطمأنينة.
- ◀ الاستقرار النفسي.
- ◀ التقدير الاجتماعي.
- ◀ الشعور بالقناعة.

وتشير الأبعاد إلى مدى تمتع الفرد بالسعادة والشعور بالارتياح عن ظروفه الحياتية وتقبل الآخرين والتعايش معهم واستقرار الحالة الانفعالية والصحية للفرد وعدم المعاناة في المشاعر السلبية بالإضافة إلى شعوره بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل وبالشعور بالاستقرار الاجتماعي والنفسى والرضا عن المستوى الذي وصل إليه في الحياة لذلك أطلق على البعد السادس القناعة لأنه يدل على مدى قناعة الفرد ورضاه في مستوى الحياة والمعيشة التي يعيشها الفرد.

ويذكر كل من هونج وجياكو بلوس Hong & Giannakopoulos (١٩٩٤: ٥٥٨) أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة له تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة مشكلة لدى نسبة لا تقل عن ٣٦% من مختلف قطاعات الشباب والراشدين.

وجملة ما سبق أن الباحثة ترى أن مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي فقد شاع في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة نظراً لانتشار العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الشباب وأهمها هو إحساس الشباب الجامعي بعدم الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية والإحباط والاكتئاب لذلك تصدت الباحثة لهذه الظاهرة لأنها تعتبر نقطة البداية لكثير من المشكلات التي تؤثر على الشباب وعلى كفاءته وعلى قدرته على الإنجاز ونظراً لأهمية شريحة الشباب الجامعي في كل المجتمعات قد اهتمت بها الدراسة الحالية.

• الدراسات السابقة :

• دراسة مجدي الدسوقي (١٩٩٨):

هدفت إلى التعرف على علاقة الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية والاككتاب وتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة واستخدم الباحث عدة مقاييس هي مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية ومقياس الاككتاب ومقياس تقدير الذات وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

« وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين الرضا عن الحياة والشعور بتقدير الذات.

« وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة النفسية والاككتاب كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

• دراسة كوكرم وهوايت Cockrum & White (٢٠٠٢):

أجرى دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة العاطفية لدى عينة من الراشدين بلغ قوام العينة (١٢٠) من الذكور والإناث وكشفت نتائج الدراسة عن الآتي:

وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالوحدة العاطفية ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتفاعل الاجتماعي.

كما أثبتت نتائج الدراسة أن تأثير مشاعر الوحدة العاطفية والعزلة يمثلان ٤٩% من تغير مستوى الرضا عن الحياة.

• دراسة سالوكنجاس وآخرون Salokangas (٢٠٠٤):

أجروا دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وعلاقتها بوجهة الضبط والغضب والاككتاب وقد طبق الباحثون عدة مقاييس هي مقياس وجهة الضبط (لروتر) ومقياس الغضب ومقياس الاككتاب (لبيك) وبلغ قوام عينة الدراسة (٨٠) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة ووجهة الضبط لدى الأفراد.

كما أثبتت النتائج وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالغضب والاككتاب لدى أفراد عينة الدراسة.

• دراسة فيرمنت Vermunt (٢٠٠٨):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة وقد طبقت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة إعداد (نيوجارتن) ومقياس الشعور

بالسعادة إعداد (أرجائل) وبلغ قوام العينة (٢٢٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في أبعاد الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة.

• دراسة باترسون Peterson (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى عينة من مرض القلب واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الثقة بالنفس وبلغ قوام عينة الدراسة (٨٠) مريض ومريضة بالقلب تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠ - ٦٠ سنة) وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس.

• دراسة رغداء نعيسة (٢٠١١):

هدفت إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين وفقاً لمجموعة من المتغيرات (البلد والنوع والتخصص الدراسي) وبلغ قوام العينة (٣٦٠) طالب وطالبة بالجامعتين واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة وكشفت النتائج عن وجود مستوى متدني عن الرضا عن الحياة لدى الطلاب بالجامعتين. كما أشارت النتائج إلى التأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة وأوصت الباحثة في دراستها بضرورة تنمية مستوى الرضا عن الحياة ودفعه إلى مستويات أعلى وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والتنموية والتوعوية بالجامعات في دمشق.

• دراسة كوفمان وجليجان Coffman & Ciligan (٢٠١٢):

أجرى دراستهما التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمشتقة المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) من طلاب السنة الأولى من الجامعة وكشفت النتائج عن أن الطلاب ذوي المستوى المرتفع من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات قد سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة وفسرت المساندة الاجتماعية والمشتقة المدركة ٤١٪ من التباين في معدلات الرضا عن الحياة.

• دراسة شارو Charrow (٢٠١٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الذات كمنبأ بالرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن وبلغ قوام عينة الدراسة (٩٣) من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (٦٥ : ٩٢) سنة وكشفت النتائج عن أن فاعلية الذات لها قدرة تنبؤية للرضا عن الحياة وقد أيدت هذه النتائج ما أشارت إليه نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي المعرفي حيث إن معتقدات فاعلية الذات تؤثر في الهناء الذاتي ونوعية الحياة وهي مؤشر على الرضا عن الحياة.

• دراسة مرفت حسين وسماح إبراهيم (٢٠١٤):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين نوعية الحياة والرضا عن الحياة وإدراك كفاءة الذات لدى عينة من العاملات المتزوجات وبلغ قواما لعينة (٢٠٠) عاملة وطبق عليهن أدوات الدراسة وهي مقياس نوعية الحياة ومقياس الرضا عنا لحياة ومقياس كفاءة الذات وكشفت نتائج الدراسة عن الآتي: وجود علاقة جوهرية موجبة بين نوعية الحياة والرضا عن الحياة وكفاءة الذات.

• دراسة علي الديب (٢٠١٤):

هدفت دراسته إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين وقد طبق الباحث مقياس التوافق مع الحياة الجامعية ومقياس الرضا عن الحياة وبلغ قوام عينة الدراسة من (٢٤٠) طالب وطالبة بالفرقة الثانية من كلية الآداب وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين التوافق مع الحياة الجامعية والرضا عن الحياة وعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية كما لا توجد فروق بين الجنسين على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأوصى الباحث في دراسته بضرورة الاهتمام بتنمية ودفع مستوى الرضا عن الحياة إلى مستويات أعلى عن طريق البرامج الإرشادية بالجامعات.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

نستخلص من عرض الدراسات السابقة عدة مؤشرات هي على النحو التالي:

◀ اعتمدت معظم الدراسات السابقة على تطبيق مقياس الرضا عن الحياة.
 ◀ طبقت معظم الدراسات السابقة على المرحلة الجامعية نظراً لأن شريحة الشباب الجامعي هم الأكثر معاناة وشعوراً بعدم الرضا عنا لحياة إلا دراسة فيرمنت Vermont (٢٠٠٨) طبقت على المراهقين ودراسة باترسون Peterson (٢٠٠٩) طبقت على عينة تراوحت أعمارهم من (٤٠ : ٦٠ سنة) ودراسة شارو Charrow (٢٠١٣) طبقت على كبار السن.

◀ تناولت الدراسات السابقة عدة متغيرات نفسية مع الرضا عن الحياة منها متغير الشعور بالوحدة والاكتئاب وتقدير الذات والتعامل الاجتماعي ووجهة الضبط والغضب والثقة بالنفس والمساندة الاجتماعية وفاعلية الذات والتوافق مع الحياة الجامعية وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية لكل هذه المتغيرات مع الرضا عن الحياة.

◀ استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المنهج المناسب في دراساتنا وفي تحديد الأدوات وصياغة الفروض.

• فروض الدراسة :

◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.
 ◀ تقوم الثقة بالنفس بدور معدل للعلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية.

« يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.

• إجراءات الدراسة :

وتشتمل على الخطوات التالية:

• أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يهتم بوصف الظاهرة وتحليل البيانات الكافية وتفسيرها في ضوء بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة معها بالإضافة إلى المقارنة بين نتائج أفراد عينة الدراسة وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة لمثل هذه الدراسة.

• ثانياً: عينة الدراسة:

بلغ قوام عينة الدراسة من (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠: ٢٢ سنة) بمتوسط قدره (٢١.٧٢) وانحراف معياري قدره (٠.٦٥) وجميع الطالبات أفراد عينة الدراسة بالمستوى الخامس قسم علم النفس وقد اختيرت العينة بصورة عشوائية من العينة الكلية بلغ قوامها (١٥٠) طالبة.

• ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على ما يلي:

« مقياس الرضا عن الحياة. إعداد مجدي دسوقي (٢٠١٣).

« مقياس الثقة بالنفس. تعريب عادل عبد الله (١٩٩٧).

« مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. تعريب علي عبد السلام (٢٠٠٨).

والعرض التفصيلي والتحليلي لأدوات الدراسة على النحو التالي:

• وصف مقياس الرضا عن الحياة:

تكون المقياس من (٣٠) عبارة موزعة على ستة أبعاد فرعية للمقياس هي (عامل السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، العامل السادس القناعة)، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لمدرج خماسي وتتراوح الدرجات عليه من (٤ - صفر) والدرجة المرتفعة تشير إلى الرضا عن الحياة والمنخفضة تشير إلى عدم الرضا عن الحياة.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المقياس: (الصدق البنائي):

يتم حساب الصدق البنائي أو التكويني للمقياس وذلك بحساب ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود واستخدام معد الأداة عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من الدراسات العليا وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (٠.٢٦٣، ٠.٤١٢) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وتشير إلى اتساق المقياس وصدق بنوده ومحتواه.

• الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي من خلال تطبيق معد المقياس للأداة على طلاب الجامعة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة بعد تقسيم الطلاب واستخراج الأرباعي الأدنى والأرباعي الأدنى فكانت نتيجة المقارنة الطرفية (١٢.٩١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة.

وقد اعتمدت الباحثة الحالية في التأكد من صدق المقياس وصلاحيته فقد عرضته على مجموعة من المحكمين ممن يحملون درجة الأستاذية والدكتوراه في تخصص علم النفس والقياس والتقويم والصحة النفسية وقد أجمع المحكمين على صدق المقياس ومدى مناسبته لأهداف الدراسة وأنه يصلح للتطبيق في البيئة السعودية ولا يوجد أي صعوبة في اللغة وفي صياغة العبارات وقد اكتفت الباحثة بالصدق الظاهري للمقياس خاصة وأن المحكمون أقرروا أن الأبعاد الستة التي يضمنها المقياس أبعاد هامة وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٣٪).

• ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره شهر وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٦٩ وهو معامل موجب ودال عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى توافر شرط الثبات في المقياس. كما أن استخدام أسلوب ألفا كرونباخ في التحقق من ثبات المقياس فبلغ ٠.٨٥ وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات. أما الباحثة الحالية فقد قامت بحساب ثبات المقياس الحالي بطريقة التجزئة النصفية للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية ودرجات البنود الزوجية ثم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة نبيرمان براون فبلغ معامل الارتباط ٠.٧٦ ومعامل ثبات المقياس ٠.٨٥ وهي معاملات ثبات دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الوثوق به والاعتماد عليه.

• وصف مقياس الثقة بالنفس:

أعد المقياس سيدني شروجر وعريه عادل عبد الله. وتكون المقياس من (٤٨) عبارة نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي يوجد أمام كل عبارة خمسة اختيارات تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (صفر - ١٩٢) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى معدل مرتفع من الثقة بالنفس والدرجة المنخفضة إلى معدل منخفض من الثقة بالنفس.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام معرب المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق حساب الصدق التلازمي مع مقياس تقدير الذات لروزنبرج فبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٨٧) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١.

وللتأكد من صدق المقياس الحالي قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي وذلك بحساب الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على ثم إجراء المقارنة الطرفية بين درجات أفراد عينة الدراسة فبلغت قيمة (ت) (١٦.٦٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يعني أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الثقة بالنفس.

• ثبات المقياس:

اعتمد معرب المقياس على حساب ثبات المقياس وذلك عن طريق التجزئة النصفية للبنود الزوجية والبنود الفردية للمقياس ثم التصحيح للمعاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سييرمان - براون فبلغ معامل الارتباط (٠.٧٤) ومعامل ثبات المقياس (٠.٨٦) وهي معاملات ثبات دالة عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

وقد اعتمدت الباحثة الحالية معامل ثبات المقياس على طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوم فبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٨١ وهو معامل موجب ودال عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

• وصف مقياس التوافق مع الحياة الجامعية:

تكون المقياس من (٣٦) عبارة تقيس أربعة أبعاد للتوافق مع الحياة الجامعية هي (البعد الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق العاطفي، الالتزام بتحقيق الأهداف) ويحتوي بعد التوافق الأكاديمي على (١٥) عبارة تدل على قدرة الطالب الجامعي على الرضا عن أدائه الأكاديمي وبعد التوافق الاجتماعي يشتمل على (٥) عبارات تقيس التوافق بين الفرد والبيئة الاجتماعية المحيطة به وبعد التوافق العاطفي يشتمل على (٨) عبارات تقيس الرضا عن الذات وتقبل القيم والاتجاهات الجامعية وبعد الالتزام بتحقيق الأهداف يحتوي على (٨) عبارات تقيس قدرة الطالب على تحقيق أهدافه التي وضعها عند التحاقه بالجامعة ويصحح المقياس وفق مدرج ثلاثي ويمتاز المقياس بأن عباراته واضحة وسهلة الفهم.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المقياس:

قام معرب المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق العملي على عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بالجامعات في الكليات النظرية والعملية وأظهرت النتائج تشبع للأبعاد الأربعة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٧٨.٩) من التباين) مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة. وللتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس كمحكمين وطلب منهم إبداء آرائهم حول صحة صياغة عبارات المقياس ومدى ملائمتها للبيئة السعودية وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على أبعادا لمقياس الأربعة (٨٦٪).

• ثبات المقياس:

قام معرب المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على عينة بلغ قوامها (٥٠) طالبة فبلغ معامل الثبات (٠.٧٢) وهو معامل مرتفع يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

وللتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة الحالية باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ وذلك لحساب كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة وللمقياس ككل والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التوافق مع الحياة الجامعية

م	الأبعاد	قيمة معامل ألفا
١	التوافق الأكاديمي	٠.٧٨
٢	التوافق الاجتماعي	٠.٧٤
٣	التوافق العاطفي - الشخصي	٠.٨٩
٤	الالتزام بالأهداف	٠.٨٤
	المقياس ككل	٠.٨٢

يتضح من الجدول (١) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (٠.٧٤ - ٠.٨٩) وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

« المتوسطات والانحرافات المعيارية.

« معامل الارتباط.

« اختبار (ت).

« تحليل الانحدار المتعدد.

« تحليل التباين أحادي الاتجاه وتمت المعالجة باستخدام برنامج (SPSS) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

• نتائج الدراسة ومناقشتها :

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وكل من الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) يوضح معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية

المتغير	معامل الارتباط بالرضا عن الحياة	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	٠.٠٨١	٠.٠٠١
التوافق مع الحياة الجامعية	٠.٠٦٨	٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٢) وجد علاقة موجبة عند مستوى ٠.٠٠١ بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس ووجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى ٠.٠٠١ وبين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية وتعتبر هذه النتيجة منطقية

وذلك لأن الفرد الذي يشعر بالثقة في النفس ومتوافق مع الحياة الجامعية هو شخص يتمتع بالصحة النفسية ويشعر بالرضا عن الحياة وبذلك تتحقق من صحة الفرض الأول كما تشير نتائج هذا الفرض إلى وجود علاقة جوهرية وموجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس فكلما كان الفرد لديه مفهوم إيجابي عن ذاته فهو شخص لديه إحساس بالرضا عن الحياة وكلما كان الطالب لديه قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي تواجهه في حياته الجامعية كلما كان أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات التراث السيكولوجي وتتفق أيضاً مع آراء كل من عادل عبد الله (١٩٩٧) وعبد العزيز القوسي (١٩٧٥) حيث أشار كلاهما إلى أن ضعف الثقة بالنفس أو انعدامها يؤدي إلى عدم الشعور بالرضا عن الحياة وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة باترسون (٢٠٠٩) ودراسة علي الديب (٢٠١٤) فقد أثبتت دراستهما وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس وبعض المتغيرات النفسية الأخرى وعلاقة ارتباطية جوهرية بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية.

الفرض الثاني: تقوم الثقة بالنفس بدور معدل للعلاقة بين الرضا عن الحياة والتوافق مع الحياة الجامعية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تقسيم عينة الدراسة وفقاً لدرجاتهم على متغير الثقة بالنفس إلى مستويين هما (مرتفعي الثقة بالنفس - منخفض الثقة بالنفس)، ثم تقدير معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة بأبعادها والتوافق مع الحياة الجامعية والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة بأبعادها والتوافق مع الحياة الجامعية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط لدى منخفضي الثقة بالنفس	معامل الارتباط لدى مرتفعي الثقة بالنفس	المتغيرات	أبعاد الرضا عن الحياة
٠.٠٠١	٠.٥٤١	٠.٦٧٥	التوافق مع الحياة الجامعية	
٠.٠٠١	٠.٢٨٦	٠.٤٥٩	السعادة	
٠.٠٠١	٠.١٩٩	٠.٤٧٧	الاجتماعية	
٠.٠٠١	٠.٢٥٧	٠.٥١٥	الطمأنينة	
٠.٠٠١	٠.٢٩٣	٠.٥٣٢	الاستقرار النفسي	
٠.٠٠١	٠.١٢٣	٠.٤٩٢	التقدير الاجتماعي	
٠.٠٠١	٠.١٧٧	٠.٤٩٨	القناعة	
٠.٠٠١	٠.٢٩٤	٠.٦١٨	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة بأبعادها والتوافق مع الحياة الجامعية قد ارتفع مع ارتفاع الثقة بالنفس وقد كانت كل معاملات الارتباط موجبة ودالة عند المستوى ٠.٠٠١ وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات علم النفس والأطر النظرية التي أشارت إلى أهمية الدور الحيوي

والجوهري الذي تلعبه الثقة بالنفس كمعدل ووسيط للعلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والرضا عن الحياة كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة مجدي الدسوقي (١٩٩٨) ودراسة باترسون (٢٠٠٩) ودراسة رغداء نعيصة (٢٠١١) ودراسة شارو (٢٠١٣) ودراسة علي الديب (٢٠١٤) فقد أثبتت الدراسات السابقة الدور الحيوي الذي تلعبه الثقة بالنفس وتقدير الذات والفاعلية الذاتية في دفع وتحسين الرضا عن الحياة كما أثبتت الدراسات السابقة أيضاً وجود علاقة إيجابية مرتبطة بين الرضا عن الحياة والعديد من المتغيرات النفسية مثل الوحدة النفسية وتقدير الذات والاكئاب والقلق والتفاعل الاجتماعي ووجهة الضبط والغضب والشعور بالسعادة وبنوعية الحياة والثقة بالنفس والمساندة الاجتماعية والكفاءة الذاتية.

وترى الباحثة من خلال دراستها الحالية أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من الثقة بالنفس يتمتعن بالتفاؤل والأمل والطموح ومستواه الأكاديمي مرتفع وكل هذه المؤشرات تؤدي إلى الإحساس بالرضا عن الحياة ولكن من خلال الحوار والمنافسة مع الطالبات من خلال عمل الباحثة عضو هيئة تدريس وعضو إرشاد أكاديمي فقد استمعت إلى مشكلات عديدة لدى الطالبات تدل على تدني مستواه الأكاديمي وتدني مستوى الثقة بالنفس لديهن وقد كانت هذه المؤشرات دليل على انخفاض الإحساس بالرضا عن الحياة فكلما كانت طالبة أكثر ثقة في قدراتها وإمكاناتها كلما كانت متوافقة أكاديمياً وهي مؤشر إلى الإحساس بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة والقناعة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي. ومن خلال عرض نتائج هذا الفرض نتأكد من صحته.

الفرض الثالث: يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي وتحليل الانحدار المتعدد والجدول (٤) (٥) يوضحان ذلك.

يتضح من الجدول (٤) أن كلا من المتغيرين التابعين (الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية) معاً قد اتبعا معامل انحدار متعدد (R) يساوي .٠٠٦٥

جدول (٤) يوضح تحليل التباين الأحادي

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
الانحدار R	٢	٩٢٤٤٢.١٢	٤٦٢٢١.٠٦	٦٥.٧٢٠	٠.٠٠١
البواقي	٣٢٠	٢٨٤٨٨٤.٢٠	٨٩٠.٢٦٣		
المجموع	٣٢٢	٣٧٧٣٢٦.٣٢			

جدول (٥) يوضح تحليل الانحدار المتعدد للرضا عن الحياة (متغير تابع) مع متغيرات الدراسة المستقلة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	العاملات المقننة Beta	العاملات غير المقننة		المتغير التابع	المنبئات
			الخطأ المعياري	العامل البايي (B)		
٠.٠٠١	٤.٩٨	-	١٨.٧٦	٩٢.٥٩٠	الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية	الثبات
٠.٠٠١	٦.١٥	٠.٤٤١	٠.٢١٣	٠.٨١		الثقة بالنفس
٠.٠٠١	٥.٥٩	٠.٣٤٢	٠.١١٩	٠.٠٦٨		التوافق مع الحياة الجامعية

يتضح من الجدولي (٤)، (٥) أن تحليل الانحدار اتضح من خلاله أن كلا المتغيرين المتنبئين (الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية) لديهما قدرة تنبؤية بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة وفسرت هذه المتغيرات (٦٥٪) من التباين في الرضا عن الحياة فقد أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس تشير إلى القدرة التنبؤية بالرضا عن الحياة فقد لغت قيمة (بيتا ٠.٨١) ثم تليها متغير التوافق مع الحياة الجامعية فقد بلغت قيمة (بيتا ٠.٦٨) وكلاهما دال عند مستوى ٠.٠٠١ كما أشارت نتائج الفرض إلى أن كلا المتغيرين المستقلين الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية لهما ارتباط إيجابي بالرضا عن الحياة وتتقدم الثقة بالنفس في الإسهام بالرضا عن الحياة ثم تليها التوافق مع الحياة الجامعية ويرجع ذلك إلى أنه كلما تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات كلما ارتفع لديه الإحساس بالرضا عن الحياة كما يؤكد (عبد العزيز القوصي، ١٩٧٥) وعادل عبد الله (١٩٩٧) أن انعدام أو ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى انعدام الرضا عن الحياة لذلك كان إسهام الثقة بالنفس متقدماً على التوافق مع الحياة الجامعية وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات التراث السيكولوجي وبذلك تتأكد من صحة هذا الفرض.

• التوصيات المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن وضع بعض التوصيات على النحو التالي:

◀ ضرورة إعداد برامج تنموية وإرشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة حتى يشعروا بالرضا عن الحياة.

◀ ضرورة إعداد البرامج التوعوية والتنموية التي من شأنها تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

◀ العمل على توفير أفضل شروط البيئة التعليمية والأكاديمية والنفسية التي تشجع على التفاؤل والأمل والطموح والاستقرار النفسي والتي من شأنها أن تشبع جو من البهجة والسعادة والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة.

• المراجع :

- عادل عبد الله (١٩٩٧): مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- انتصار يونس (١٩٩١): السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.
- أحمد عزت (١٩٩٣): أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
- عباس عوض (١٩٨٤): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- علي عبد السلام (٢٠٠٨): مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- مجدي دسوقي (٢٠١٣): مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مجدي دسوقي (١٩٩٨) دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٢٠).
- عبد العزيز القوصي (١٩٧٥): أسس الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- محمد عبد التواب (٢٠١٠): مقياس جودة الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد المجيد عبد الرحمن (١٩٨١): علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- مدحت عبد اللطيف (١٩٩٦): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- مصطفى الصفتي (١٩٨٣): التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي لدى طلاب الثانوية العامة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.
- محمود الزيادي (١٩٦٧): أثر اختلاف النظم الجامعية على التوافق الدراسي، دراسة مقارنة بين الطلاب، المجلة الاجتماعية القومية، العدد (١).
- عواطف شوكت (٢٠٠٠): التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية والثبات الانفعالي، مجلة دراسات تقنية.
- فرج طه (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار الصباح، الكويت.
- أحمد عبد الخالق (١٩٩١): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- رشاد منصور (١٩٩٨): قائمة الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- كمال دسوقي (١٩٩٤): علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت.
- أديب الخالدي (٢٠٠٢): المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية، ليبيا.
- مایسة النیال (٢٠٠٢): سيكولوجية التوافق، دار المعرفة، الإسكندرية.
- حسين سلامة (٢٠٠٦): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، دار المعرفة، الإسكندرية.
- رغداء نعيمة (٢٠١١): الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة البحوث النفسية، جامعة دمشق، العدد (٦).
- مرفت حسين وسماح إبراهيم (٢٠١٤): العلاقة بين نوعية الحياة والرضا عن الحياة وإدراك كفاءة الذات، مجلة دراسات نفسية.
- علي الديب (٢٠١٤): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة، مجلة بحوث في علم النفس، العدد (١).

- Halahan, G & Moss, R. (1986): Personality coping and family resources in stress resistance: Journal of Personality and social psychology.
- Baker, r. & Syiryk, B. (1985): Measuring Adjustment to college, Journal of Personality Antisocial psychology. Vol. (64).
- Shrauger, S. (1990): Personal Evaluation inventory, vol. (1).
- Arkoffe, E. (1986): Adjustment and mental health McGraw-Hillbook, New York.
- Shields, M. (2002): Fall into help lessness. Psychology today vol. 7, pp. 43-48.
- Shin, D. & Johnson, D. (1987): Avowed Happiness as an overall assessment of the quality of life. Social indicators research, vol. (5), p. 475.
- Rice, H. (1998): The Job satisfaction life satisfaction relationship. A review of research basic and applied socialpsychology vol. (1), p. 75.
- Mishara, T. (1984): A social self approach toloneiness among college students. Dissertation abstracts vol. (36), p. 1446.
- Hong. S. & Giannakopulos, E. (1994): The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. The journal of psychology, vol. (28), p. 558.
- Cockrum, J. & White, P. (2002): Influences on the life satisfaction of Never married men and women family relation, vol. (34), pp. 551-553.
- Salokangas, r. et al., (2004): On determinations of life satisfaction in later middle age, reports of the turiva project.
- Vermunt, R. (2008): Satisfaction happiness and well being of dutch students social indicators research vol. (21), pp. 1-12.
- Peterson, J. (2009): Simmel on happiness. Journal of Happiness studies vol. (4), p. 465.
- Coffman, & Giligan, (2012): Using quality of the life indicators in rehabiltee program. Journal of personality and social psychology.
- Charrow, (2013): Quality of life assessment in positive persons: Application and validation of the personality.

